

## La Ayuda Gratuita para Dejar el Tabaco es



Envíe mensajes de texto, hable o escriba.  
Déjelo a su manera.

- Llame al 1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569) o regístrese en línea en [QuitlineNC.com](http://QuitlineNC.com)
- Ayuda gratuita a personas que fuman o usan otros productos comerciales de tabaco.
- Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Parches de nicotina gratuitos para la mayoría de los participantes.
- Mujeres embarazadas, adolescentes y aquellos con condiciones de salud conductual reciben asistencia adicional
- Ayuda disponible en varios idiomas

Estado de Carolina del Norte  
Departamento de Salud y Servicios Humanos  
[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov)  
[www.ncdhhs.gov/dph](http://www.ncdhhs.gov/dph)



## Otros Tipos de Tabaco Comercial

“Sin humo” no significa inofensivo. El tabaco de mascar o rapé contiene 28 sustancias químicas que pueden causar cáncer. El tabaco de mascar puede causar caries dental y enfermedad de las encías.



**Los puros pequeños suponen los mismos riesgos para la salud que los cigarros.**

Los cigarros electrónicos (e-cigs o vaporizadores) no son inofensivos. Causan adicción y se ha demostrado que contienen sustancias químicas tóxicas. Los cigarros electrónicos no están aprobados por la FDA y no son una vía recomendada para dejar de fumar. Pruebe los parches de nicotina o gomas de mascar.



## Familias Libres de Tabaco\*



- **Ningún producto de tabaco es seguro**
- **Sea un modelo positivo a seguir para sus hijos**
- **Proteja la salud de su familia**



\* “Libre de Tabaco” significa: sin productos comerciales de tabaco—todos los productos de tabaco comerciales ofrecidos para la venta — no se refiere a los productos de tabaco usados para ceremonias sagradas o tradicionales por muchas comunidades y tribus Indoamericanas

## Fumar le Hace Daño a Usted y a su Familia

- El humo de tabaco contiene 7,000 sustancias químicas, 69 de las cuales producen cáncer. Fumar causa 14 tipos diferentes de cáncer.
- El humo daña todos los órganos del cuerpo y perjudica el sistema inmunológico.
- La nicotina en todos los productos comerciales del tabaco es ALTAMENTE adictiva.
- Las personas que no fuman viven entre 8 y 10 años más que los que sí fuman.

### ¡El costo de fumar se acumula!

Si usted fuma...	Usted Gasta.....
1 caja al día...	\$1,825 al año
2 cajas al día...	\$3,650 al año

*Basado en un costo de \$5 por caja de cigarrillos*



## Humo de segunda mano

El humo de segunda mano es aquel que proviene de los cigarros, pipas, pipas de agua o puros que fuman otras personas.



**El humo de tabaco daña la salud de los niños**

Los niños que se encuentran en un entorno con humo pueden experimentar:

- Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI, siglas en inglés)
- Problemas en los pulmones
- Infecciones de los oídos
- Asma
- Problemas de aprendizaje

Para los adultos respirar el humo de segunda mano les pueda causar ataques cardiacos, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Respirar humo de segunda mano durante el embarazo puede causar el nacimiento prematuro del bebé y un bajo peso al nacer.

¡El humo de segunda mano puede hacer daño a sus mascotas!

## Humo de tercera mano

El humo de tercera mano sucede cuando las sustancias químicas, provenientes del humo del tabaco, se quedan en la ropa, los muebles, las alfombras y en el automóvil.

El humo de tercera mano permanece durante un largo tiempo después de apagar el cigarro.

### Cómo Proteger a su Familia contra el Humo de Segunda y Tercera Mano

- No permita que se fume dentro de su vivienda o su automóvil.
- No permita que se fume cerca de usted, de sus hijos o de sus mascotas.
- Pida a las personas que cuidan a sus hijos o sus mascotas que sigan estas reglas.



*Vivienda en la cual los miembros de la familia solían fumar. Se muestra la pared después de retirar los cuadros. La nicotina y las sustancias químicas del humo permanecen en la pared.*

**No existe un nivel seguro de humo de segunda mano**